

6月 インストラクタースケジュール

2026

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		フィットネス 14:00~16:00 デトックスヨガ 11:30~12:30	定休日	フィットネス 14:00~16:00	デトックスヨガ 19:00~20:00	
7	8	9	10	11	12	13
		フィットネス 14:00~16:00 デトックスヨガ 11:30~12:30	定休日	フィットネス 14:00~16:00	デトックスヨガ 19:00~20:00	
		16	17	18	19	20
		フィットネス 14:00~16:00 デトックスヨガ 11:30~12:30	定休日	フィットネス 14:00~16:00	デトックスヨガ 19:00~20:00	
21	22	23	24	25	26	27
		フィットネス 14:00~16:00 デトックスヨガ 11:30~12:30	定休日	フィットネス 14:00~16:00	デトックスヨガ 19:00~20:00	
28	29	30				
		フィットネス 14:00~16:00 デトックスヨガ 11:30~12:30				

コース	インストラクター	内容	時間等
フィットネス	二宮寿美	健康運動(マット・マシン)を個別に。あなたの目的にあった運動を。	火・木/14:00~16:00
デトックスヨガ	松下佳菜	デトックスヨガは岩盤スパ室内にて。初心者でもOK。	昼・夜/各数回

◆各コースとも(1時間)指導料 660円 会員…指導料のみ、一般…1,650円+指導料、回数券1枚+指導料 ☆完全予約制

よもぎ蒸し(女性限定)90分 会員¥1,100 一般¥2,200 月曜日~金曜日 10:00~14:30 (最終受付) 完全予約制★

高気圧酸素BOX 『O2BOX』

時間	一人ご利用の場合		二人ご利用の場合		お得な回数券
	一般	会員	一般	会員	
30分	¥1,650	¥1,320	¥1,430	¥1,210	50分 5回分 ¥9,350
50分	¥2,750	¥2,200	¥2,420	¥1,980	



InstagramもUPしています!

LINE VOOMIにて

営業情報発信中!



詳しくは公式HPで!

■インストラクターによる指導は完全予約制です■

大分クレインホテル高城店

岩盤スパ&フィットネス専用ダイヤル 097-552-3418

ゆるめて、ほどいて、軽くなる

なんとなく体が重い、動き出すまでに時間がかかる。そんな感覚が増えやすいのが、湿気の多い6月です。気づかないうちに体へ力が入り、呼吸も浅くなりがちこの季節は、疲れやだるさため込みやすくなります。だからこそ、まずは頑張るよりも、ゆるめることを大切に。

ゆっくりと体を動かしたり、岩盤浴でじんわり体を温めたりすることで、こわばった体や気持ちも少しずつほどけていきます。深い呼吸とともに体がゆるむと、重たさが軽やかさへと変わっていく感覚に。

自分のペースで体と向き合いながら、心地よく過ごせる毎日へつなげていきましょう。